

鈴木雅選手、加藤直之選手が体験

※「KAATSU」「加圧トレーニング」「加圧サイクル」は、KAATSU JAPAN 株式会社登録商標です。

# 「KAATSU® Cycle2.0」の実力



スマホよりも小さい新デバイス「KAATSU Cycle2.0」。持ち運びにも便利な大きさで、ネックストラップがあれば首からぶら下げることができる



加圧サイクル®モードを用いて腕のウォーミングアップ。ただ座っているだけでアップできる



チェストプレスの重量は30kgに設定。ベンチプレスが強い加藤選手がこの表情



加圧トレーニング®専用機器の新デバイス「KAATSU Cycle2.0」がリリースされた。名刺ほどのサイズのこのデバイスの“実力”はいかなるものなのか。鈴木雅、加藤直之の両選手が加圧トレーニング®の発明者であり医学博士の佐藤義昭先生のもとを訪れた。

取材：藤本かずまさ 撮影：t.SAKUMA



クストラップがあれば首からぶら下げることも可能。上から何か一枚衣服を羽織れば見た目の違和感もない。「時と場所を選ばず」というのは決してオーバーな表現ではなく、これがあればデスクワーク中や新幹線などでの移動中でも加圧サイクル®モードでウォーミングアップができる。

また、第1世代モデルとの大きな違いとなっているのがベルトの薄さ。この新モデルは脚に装着した際も、がに股にならずに普通に歩け、さらにはエアロバイクを漕いだり、クロウズスタンスのスクワットやレッグエクステンションなどのトレーニングを実施するとき、通常のトレーニングと同様、膝に違和感なく行うことが可能となっている。

二人はまず加圧サイクル®モードで腕、脚の順にウォーミングアップ。佐藤先生によると、腕には脚よりも多くの毛細血管、神経が走っており、「腕をやることで脳に刺激が最も行き、先に脳を刺激するため、腕から行う」のだとか。「だから、『どうもトレーニングのやる気が起らない』というときも、この方法でウォーミングアップを行えばやる気が出てきます」(佐藤先生)

トレーニングは「胸」からスタート。圧は腕のトレーニングの最大圧の半分に設定。腕のトレーニング

加圧トレーニング®とは「適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法」のこと。軽い負荷でも高負荷のトレーニング以上に乳酸を発生させ、その結果、筋肥大や骨の生成、免疫力のアップなどに関わる成長ホルモンの分泌が活性化される、低負荷・短時間でも大きな効果が得られるトレーニング方法だ。

この加圧トレーニング®は専用の機器を使用し、上腕二頭筋の基部や大腿部の基部に適切な圧をかけながら行う。その専用機器の自動制御による加圧サイクル®機能を用い、加圧・除圧を繰り返しながら行うトレーニングが加圧サイクル®トレーニングである。

そしてこのたび、専用機器に第2世代の新デバイス「KAATSU Cycle2.0」が登場。この新デバイスを体験すべく、加圧トレーニング®の発明者であり医学博士の佐藤義昭先生のもとを日本が誇るトップビルダー鈴木雅、加藤直之の両選手が訪問。実際に装着してトレーニングを行った。

単行本ほどの大きさがあつた第1世代のデバイスと比較するとサイズはかなりコンパクト。スマートフォンよりも小さく携帯にも便利で、時と場所を選ばずに成長ホルモンを獲得できる。

チューブの長さも約70cmと従来ものより短く、また本体はネット